



" Утверждаю"  
Заведующий МБДОУ "ЦРР -  
детский сад № 18" г. Петушки  
Е.Г. Грахольская

**Меню  
на 30 Января 2026 г**

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
Каша гречневая молочная	150	164,2	200	218,9
Кофейный напиток с молоком	160	93,02	180	104,6
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	0/5/10	113,4	30/6/12	145,3
Печенье	10	31,2	20	62,4
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>401,8</b>	<b>448</b>	<b>531,2</b>
2-ЗАВТРАК				
Сок	100	53	100	53
<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>100</b>	<b>53</b>
ОБЕД				
Свекольник с мясом и сметаной	150	141	200	188
Котлета рыбная	60	101,9	70	118,9
Рожки отварные с маслом	110	167,36	130	197,73
Хлеб ржаной	39	56,3	48	59,1
Хлеб пшеничный	20	41,8	27	52,6
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
<b>Итого за обед</b>	<b>529</b>	<b>537,1</b>	<b>655</b>	<b>650,7</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Омлет	100	207,6	110	228,3
Пирог с капустой	70	186,38	80	213
Чай	150	28	180	33,6
Яблоко	100	48	100	48
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>420</b>	<b>469,98</b>	<b>470</b>	<b>522,9</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1461,9</b>		<b>1757,8</b>